



Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

PLANEACION SEMANAL 2022



Área:	EDUCACION FISICA	Asignatura:	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
Periodo:	II	Grado:	NOVENO
Fecha inicio:	28 DE ABRIL	Fecha final:	10 DE JUNIO
Docente:	SANTIAGO CASTANEDA OSORNO	Intensidad Horaria semanal:	2

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo las habilidades básicas influyen en mi práctica deportiva diaria?

COMPETENCIAS

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

ESTANDARES BÁSICOS:

- Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 28 - 1 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de juegos(Cooperativos y competitivos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escritura en el cuaderno sobre el plan de área 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Conos 		<ul style="list-style-type: none"> • INTERPRETATIVA:

		<ul style="list-style-type: none"> • Introducción sobre el tema • Que son los Juegos Cooperativos • Que son los juegos recreativos • Calentamiento • Juego encestar el aro • Juego de relevos con conos • Estiramiento y retroalimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Aros • Cronometro • Cinta o escalera • Coliseo tulio ospina • Colchonetas • Pelotas • Aula de clase • Video beat • Globos • Silbatos • Palos 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos referentes a las cualidades físicas básicas • ARGUMENTATIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Aplico y sigo instrucciones de cada una de las reglas del juego • PROPOSITIVA: <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.
2: 4 - 8 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos I 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de fuerza • Juego la carretilla • Juego lanzamiento de balón • Pañuelito • Llevar la bomba • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. 	
3: 18-22 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos II 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Juego de fuerza de miembros superiores • Juego : piedra papel y tijera • Pista de obstáculos y dramatizado • Juego de relevos en grupos • Juego del aro 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Juego el triki • Estiramiento y retroalimentación 			
4: 25-29 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos Cooperativos y competitivos III 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Abdominales • Trabajo core. • Juego de relevos(explotar la bomba) • Pista de obstáculos en trencito • Juego recreativo chucha cogida en trencito • Encholar el aro con relevos • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
5: 2-6 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos IV 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Trabajo de fuerza miembro inferior • Juego: muro, escopeta, conejo • Cielo, mar y tierra • Carrera entrepiernas • Encesta el balón en el aro • Toca el balón • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	
6: 10-14 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos V 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Burpees • Flexiones 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Salto a doble pie a escalera • Abdominales pasando el balón por parejas • La silla humana • Juego El guía • Ponchado por grupos • Relevos con bombas • Estiramiento y retroalimentación 			
7: 16-20 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos Cooperativos y competitivos VI 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Calentamiento dirigido por el profesor • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Tumba los conos contrarios • Juego Costal y bala • Camino de papel • Paso el balón pies y manos 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

		<ul style="list-style-type: none"> Balón mano por grupos Estiramiento y retroalimentación 			
8: 23 - 27 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Cooperativos y competitivos VII 	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulio Ospina Calentamiento dirigido por el profesor Instrucciones de los ejercicios por el profesor Juegos de velocidad Juegos de velocidad de reacción Chucha cogida por grupos Estira y afloja El guía: con balón y encesta Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su entorno. Trabajo en equipo. 	
9: 31 de mayo- 4 de junio.	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Cooperativos y competitivos VIII 	<ul style="list-style-type: none"> Ida al tulio Ospina Calentamiento dirigido por el profesor 		<ul style="list-style-type: none"> Participación en clase y respeto por la palabra. Presentación personal y de su entorno. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones de los ejercicios por el profesor • Escalera humana • Carrera de obstáculos • El balón no toca el suelo • Puente del balón • Carrera de conos • Estiramiento y retroalimentación 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. 	
10: 6 -10 de junio.	<ul style="list-style-type: none"> • Final de periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ida al tulio Ospina • Entrega de nota • Autoevaluación 		<ul style="list-style-type: none"> • Participación en clase y respeto por la palabra. • Presentación personal y de su entorno. • Trabajo en equipo. 	

